



FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2015 - 2016

合気道

QUELQUES REPERES POUVANT ÊTRE UTILES LE SAMEDI 23 AVRIL 2016

RELATION TORI - UKE :

ACTION / RÉACTION et SOLLICITATION / ASPIRATION

PRINCIPES, CAPACITÉS ET VOCABULAIRE

PHASE INITIALE DE PLACEMENT

MA AÏ

Gestion de la distance, de la relation. FFAAA

ECD' agir sur la distance d'attaque de uké

ECD' inciter uké à attaquer

ECDe créer le moment de rencontre

ECDe choisir la technique adaptée à la situation créée

DE AÏ

Prise de contact, premier temps de la technique (litt. : s'harmoniser en allant vers...) FFAAA

IRIMI (« *prendre le centre* »)

Point fort de l'AÏKIDO, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'AÏKIDO utilisent le IRIMI et au paroxysme du IRIMI : TENKAN. FFAAA

TENKAN

ECDe pivoter au moment du contact

ECDe terminer un déplacement avec le partenaire devant soi

PHASE DE CRÉATION ET DE CONDUITE DU DÉSÉQUILIBRE

ASPIRATION

ECDe changer de hammi

ECDe sortir de la ligne d'attaque en augmentant la distance par rapport à uké

ECDe modifier le point de rencontre pour obliger uké à s'investir plus dans l'attaque

ECDe se placer dans le même rythme que l'attaque



**FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2015 - 2016**

合気道

CRÉATION DU DÉSÉQUILIBRE

- ECDe d' agir sur le centre de gravité d' uké (tirer, pousser)
- ECDe changer de rythme pendant son déplacement
- ECD' avoir une balance entre les deux mains
- ECD' agir sur les appuis de uké à partir d' une contrainte articulaire

CONDUITE DU DÉSÉQUILIBRE

- ECD' accompagner l' action de uké et de l' amplifier
- ECDe maîtriser le rythme de la technique(accélération + ou -)
- ECDe garder l' initiative ECDe terminer la technique avant que uké ne se soit rééquilibré

CONTROLE DU DÉSÉQUILIBRE

- ECDe d' augmenter le contrôle de uké pendant le déroulement de la technique
- ECDe conserver le contrôle de uké pendant son déplacement
- ECDe se replacer pendant la technique
- ECDe replacer uké grâce au sens de l' atémi

KI MUSUBI :

Liaison entre les deux partenaires (litt. : nœud du Ki). FFAAA

- ECDe créer du lien,
- ECDe conserver cette relation

ZANSHIN :

Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique. FFAAA

- ECDe conserver une présence martiale entre les techniques,
- ECDe lier plusieurs techniques

Infos et bilans sur le site de la ligue : <http://www.aikido-cotedazur.com/>

Infos et contenus sur <http://www.formationaikido.com/>